



Джеффри Лайф

# План жизни

Как каждый мужчина может получить  
неисчерпаемое здоровье, прекрасный  
секс и сильное, стройное тело

Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг

## Smart Reading

**Ключевые идеи книги:  
План жизни. Как каждый  
мужчина может получить  
неисчерпаемое здоровье,  
прекрасный секс и сильное,  
стройное тело. Джеффри Лайф**

«Смарт Ридинг»

2020

## Smart Reading

Ключевые идеи книги: План жизни. Как каждый мужчина может получить неисчерпаемое здоровье, прекрасный секс и сильное, стройное тело. Джеффри Лайф / Smart Reading — «Смарт Ридинг», 2020 — (Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг)

Этот текст – сокращенная версия книги Джеффри Лайфа «План жизни. Как каждый мужчина может получить неисчерпаемое здоровье, прекрасный секс и сильное, стройное тело». Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры. О книге Мужчине никогда не поздно заняться своим телом. На фотографиях семидесятилетний Джеффри Лайф, автор книги «План жизни», имеет тело тридцатилетнего мужчины. В 1998 году он был обычным стареющим человеком – полноватым, с отвисшим брюшком и дряблыми мышцами. Его либидо падало вслед за самооценкой. Поднявшись с постели, он уже чувствовал себя уставшим. После того, как кардиолог объявил ему о серьезных неполадках со здоровьем, Джеффри взялся за себя всерьез. Он внес радикальные коррективы в свой рацион и образ жизни. Результаты оказались поразительными. Свою оздоровительную программу он предлагает вашему вниманию. В нее входят различные дисциплины – кардиотренировки, силовые тренировки, баланс и основные условия, боевые искусства и пилатес; простая диета; руководство по гормональной терапии. Зачем читать

- Обрести тренированное тело с помощью детальной программы упражнений на развитие баланса, гибкости и силы.
- Получить рекомендации по правильному питанию, разработанному специально для мужчин.
- Продлить полноценную, активную жизнь, оставаясь в прекрасной физической форме.

Об авторе Джеффри Лайф – семейный врач, диетолог, эксперт в области здорового старения. Получил степень доктора медицинских наук в Университете штата Айова. Владелец процветающей медицинской практики в Лас-Вегасе. В 59 лет, испытывая проблемы со здоровьем, кардинально изменил свою жизнь и настолько улучшил показатели, что в 1998 году победил на конкурсе «Тело для жизни». Создал комплексный подход к восстановлению физической формы для мужчин любого возраста. Член Американской академии семейных врачей.

© Smart Reading, 2020

© Смарт Ридинг, 2020

## Содержание

Введение	7
Глава 1. История Джеффри Лайфа	8
Глава 2. Знакомство с «Планом жизни». Берем контроль над своим здоровьем	9
Глава 3. Здоровое питание	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# **Краткое содержание книги: «План жизни. Как каждый мужчина может получить неисчерпаемое здоровье, прекрасный секс и сильное, стройное тело». Джеффри Лайф**

Оригинальное название:

**The Life Plan: How Any Man Can Achieve Lasting Health, Great Sex, and a Stronger, Leaner Body**

Автор:

**Jeffrey Life**

Тема:

**Здоровый образ жизни**

Правовую поддержку обеспечивает юридическая фирма AllMediaLaw

[www.allmedialaw.ru](http://www.allmedialaw.ru)

## Введение

В книге изложена концепция, описывающая поздние годы как полноценное время, в котором есть место энергии, движению, переменам, адаптации к новому и личностному росту. Эта концепция в свое время помогла автору изменить свою жизнь и продолжает помогать его пациентам. Джефффри Лайф на собственном примере доказал, что можно быть здоровым, активным, в прекрасной физической форме и жить полноценной сексуальной жизнью. Он знает, как изменить процесс старения и делится своим опытом с читателями.

В книге автор совершает революционное открытие: входя в пожилой возраст, можно не стареть, а наоборот, чувствовать себя лучше. Он рассказывает, как с помощью скорректированного образа жизни можно подавить, отдалить, предотвратить бурное развитие процессов старения, а связанные с ними заболевания обратить вспять.

«План жизни» Джефффри Лайфа включает несколько этапов.

- Первый – оценка текущего состояния вашего здоровья. Автор знакомит с рядом исследований, основными понятиями современной медицины и дает рекомендации по выбору врача. Крайне важно, чтобы он был сторонником превентивного подхода к здоровью.

- Второй – знакомство с программой питания, направленной на профилактику болезней и борьбу с уже имеющимися. Это диета, созданная Джефффри Лайфом специально для мужчин.

- Третий этап – переход к уникальной программе тренировок, где задействован каждый аспект физической подготовки, включая кардиотренировки, силовые тренировки, упражнения на равновесие, растяжку и боевые искусства. Вне зависимости от уровня подготовки, читатель найдет в книге подходящую ему отправную точку и четко расписанную последовательность тренировок.

Эта книга – мотивация к кардинальному изменению привычного образа жизни. Концепция автора опирается на результаты сотен прошедших экспертную оценку научных исследований. Он делится методикой, благодаря которой вы сможете определять свои медицинские потребности и самостоятельно разрабатывать программу. Его собственный пример и примеры из жизни его пациентов не оставляют сомнений: если следовать рекомендациям «Плана жизни», со всей серьезностью относиться к своему здоровью и принять ответственность за свою жизнь, можно достичь очень высоких результатов физической подготовки и хорошего самочувствия. Все, что от вас требуется – просто решиться сделать это и оставаться в программе.

Джефффри Лайф надеется, что книга поможет вам снова почувствовать себя самим собой.

Вне зависимости от того, каков возраст читателя – двадцать шесть, семьдесят или где-нибудь посередине, никогда не поздно начать программу «План жизни». Автор убежден, что вам нечего терять, кроме лишних килограммов, замедляющих движения и разрушающих качество вашей жизни.

## Глава 1. История Джеффри Лайфа

Джеффри Лайф рассказывает свою вдохновляющую историю. На протяжении многих лет он был сконцентрирован на работе. Плохая физическая форма, самочувствие и развод в пятьдесят шесть лет отразились на его самооценке. Но через некоторое время он встретил новую любовь и с ужасом понял, что выглядит и чувствует себя как старик. Одышка, огромный живот, боль в суставах, хроническая усталость, проблемы в сексуальной жизни. Как и большинство мужчин, он посвящал все свое время и силы работе и семье, а себе не уделял должного внимания.

Знакомые порекомендовали ему личного тренера, который разработал для Джеффри Лайфа его первую программу тренировок. Автор занимался по этой программе около месяца, когда прочел о первых победителях конкурса «Тело для жизни» (Body for life) 1997 года. Он был поражен преображению участников из толстых и бесформенных людей в поджарых и тренированных. И принял решение участвовать в конкурсе 1998 года, на подготовку к которому оставалось девятнадцать недель. Он придерживался диеты с низким содержанием сахара и жиров, принимал витаминные и минеральные добавки, отказался от алкоголя и тренировался пять раз в неделю. В конце 1998 года, в шестьдесят лет, он сделал фотографию «после», отправил на конкурс рассказ о том, как ему помогла программа «Тело для жизни», и победил!

Это изменило всю его жизнь. После победы в конкурсе он перенес новый жизненный опыт в медицинскую практику, сосредоточив внимание на профилактике болезней с помощью правильного питания и физических нагрузок. Записался на курс спортивной диетологии университета Мэриууд в Скрантоне, Пенсильвания, по программе магистратуры, начал писать статьи для журнала Muscle Media и вести ежемесячную колонку «Спросите доктора Лайфа».

Он продолжал тренироваться и придерживаться здорового питания. Но через несколько лет заметил, что его физическая форма ухудшается, несмотря на диету и тренировки. В 2002 году на медицинской конференции, посвященной роли питания в профилактике заболеваний, Лайф познакомился с врачами мединститута «Сенедженик» и узнал об их программе, состоящей из физических упражнений, диеты в комбинации с коррекцией гормонального дефицита. Подобный подход был для него абсолютно новым. В тот же день он записался на тренировочную программу «Сенедженик», опирающуюся на медицинские разработки в области старения. Врач скорректировал гормональный дефицит в его организме и посоветовал продолжить придерживаться диеты с низким содержанием углеводов и жиров, грамотно тренироваться и принимать добавки основных витаминов и минералов. Эта программа помогла ему снова обрести силы, бодрость, ясность мышления и восстановить сексуальные функции. Результаты Джеффри Лайфа настолько впечатлили команду врачей, что те предложили ему работу в институте «Сенедженик».

Прошло восемнадцать лет с того дня, как Джеффри Лайф решил изменить свою жизнь. Все это время ему удается поддерживать отличную физическую форму, ясный разум, сохранять низкий уровень холестерина, избегать развития диабета и останавливать прогресс болезни сердца. На момент написания саммари Лайфу 77 лет, он живет полной жизнью, наслаждается браком, развивает медицинскую практику, ведет собственный сайт, пишет книги, занимается восточными единоборствами, ездит на «Харлее», играет с внуками и изучает все новое в области диетологии, физических нагрузок и профилактики в медицине.

Лайф и его кардиолог убеждены, что новый образ жизни спас Джеффри от смерти. Уже только по этой причине Джеффри Лайф считает необходимостью поделиться своей концепцией с как можно большим количеством людей. Помочь мужчинам взять ответственность за собственное здоровье и принести им радость преображения. В этой книге он собрал весь свой опыт, который позволит читателю сделать собственные выводы и начать действовать.

## Глава 2. Знакомство с «Планом жизни». Берем контроль над своим здоровьем

**Ключевая идея книги – профилактика болезней, а не их лечение.** Главная цель врача – сохранять качество жизни пациента. Современная медицина, особенно в США, во многом зависит от страховых компаний. Врачам платят за то, что они лечат болезни, а не занимаются их профилактикой.

Автор убежден, что возрастной процесс – это постепенные изменения в организме, не имеющие ничего общего с болезнью. Лайф считает крайне важным научиться брать на себя ответственность за собственное здоровье, чтобы в пожилом возрасте рассчитывать на высокое качество жизни. У каждого человека есть свой код ДНК – уникальный набор наследственных предрасположенностей к отдельным заболеваниям. Но именно ваш образ жизни отвечает за то, станут ли эти наклонности реальностью.

Залог успеха – профилактика. Изменение привычного поведения может быть трудным по многим причинам, включая ту, которую автор часто слышит от своих пациентов: деньги. Но в действительности предупреждение развития болезни гораздо дешевле ее лечения.

### **Что же необходимо сделать?**

1) **Распознать признаки и симптомы, которые говорят о том, что вы «стареете».** Вовремя проведенная диагностика позволит правильно изменить образ жизни и снизить риск развития болезней.

2) **Сосредоточиться на разделе «Плана жизни», посвященном здоровью сердца и сосудов.** По мнению автора, чем больше заботы получает сердце, включая верно подобранную физическую нагрузку, правильное питание, пищевые, витаминные добавки и корректировку гормонального уровня, тем эффективнее снижается риск развития болезней сердца и предотвращается развитие других заболеваний, связанных со старением.

3) **Не допускать потери мышечной массы.** Атрофия и потеря мышечной массы начинаются в тридцать лет. Если не тренироваться в нужном объеме, неправильно питаться и не корректировать гормональный дефицит, потеря мышечной массы начнет прогрессировать со скоростью от 3 до 5 % каждое десятилетие в возрасте тридцати-сорока лет, в дальнейшем ускоряясь до 10–20 % каждые десять лет. Жировая прослойка начинает заменять мышцы. «План жизни» сфокусирован на наиболее эффективном сочетании продуктов питания в рационе, правильном подборе физической нагрузки и поддержании нормального уровня гормонов в крови. По мнению автора, это и есть «источник молодости».

4) **Восполнить гормональный дефицит.** Коррекция гормонального дисбаланса дает потрясающие результаты: можно обратить вспять ожирение и улучшить здоровье (восполнить плотность костной массы, восстановить сексуальные функции, либидо и уровень жировых отложений в организме, снизить риск развития болезней сердечно-сосудистой системы, сахарного диабета, рака, инсульта и болезни Альцгеймера). При оптимальном уровне тестостерона можно уменьшить проявления эректильной дисфункции или полностью избавиться от нее.

**Три секрета здорового старения от «Плана жизни»: делайте какие-либо физические упражнения каждый день; убедитесь, что все съеденное вами приносит пользу; проверьте, нет ли в вашем организме гормонального дефицита. Сосредоточьтесь на профилактике болезней, это эффективнее, чем их лечение.**

## Глава 3. Здоровое питание

**Цель «Плана жизни» – привести вас в лучшую возможную физическую форму, и начинается он с коррекции диеты. Это позволит предотвратить развитие болезней, ускорить обменные процессы, поднять жизненную энергию, контролировать аппетит, естественным образом повысить гормональный уровень.**

**Предотвращение развития болезней.** Вне зависимости от количества лишних килограммов, избыточный жир влечет за собой проблемы со здоровьем и сексуальной жизнью. Ожирение полностью поддается профилактике и лечению. Важно подходить к решению проблемы комплексно: снижение веса, физические нагрузки и восполнение гормонального дефицита. Особенно важно избавиться от жировых накоплений в области живота. Внутривисцеральный жир гораздо активнее, чем подкожный, он производит опасные для здоровья провоспалительные молекулы и другие вещества, способные привести к развитию атеросклероза, рака, повышения сахара в крови и резистентности к инсулину. Эти вещества ответственны за появление скрытых воспалительных процессов во многих частях организма.

**Контроль уровня инсулина – основная цель плана здорового питания автора.** Главные причины возникновения резистентности (невосприимчивости) к инсулину – нездоровое питание и недостаток физической нагрузки. Разбейте свой дневной рацион на небольшие порции и следите за количеством потребляемых углеводов. Ограничьте выбор продуктами с низким гликемическим индексом (к ним относятся местные фрукты, большинство ягод, овощей и небольшое количество зерновых). Также важно сочетать потребление углеводов с высококачественными белками с низким содержанием жира. Соотношение белков и углеводов, необходимое для достижения идеального контроля над уровнем инсулина, лежит в значениях между 0,5 и 1. Диета в сочетании с физнагрузками держит уровень инсулина под контролем.

Другая проблема повышенного уровня сахара в крови – гликирование – полностью пассивный процесс, один из самых очевидных биологических признаков старения, напрямую связанный с хронически повышенным уровнем инсулина. Чем выше показатель степени гликирования, тем быстрее стареет организм и повышается риск развития заболеваний, связанных со старением.

Автор рекомендует в вопросах питания следовать его подробным рекомендациям и выполнять программу физических нагрузок. Так можно минимизировать степень гликирования в организме и прибавить от десяти до пятнадцати лет здоровой активной жизни.

### Измеряем размеры и вес

1) Измерьте окружность вашего живота измерительной лентой по верхней части (на уровне пупка). Если значение окружности живота около метра или выше – риск развития болезней, угрожающих жизни, повышен. На животе внутренний жир накапливается в первую очередь – и в последнюю очередь исчезает.

2) Встаньте на весы. Затем высчитайте индекс массы тела (ИМТ): массу тела (в кг) разделите на рост (в метрах). Если значение вашего ИМТ находится в интервале между 25 и 30, вы имеете лишний вес, если выше – страдаете ожирением. ИМТ используется врачами, диетологами и другими специалистами для расчета имеющегося риска для здоровья. Помните, что проблемой является не избыточная масса тела, а тучность, ожирение. Каждый мужчина с хорошо развитой мускулатурой исходя из значения ИМТ окажется человеком с избыточным весом, даже если он стройный. С другой стороны, у множества мужчин значение ИМТ оказывается идеальным, хотя в их организме слишком много жира и слишком мало мышц.

3) Измерьте процентное содержание жировых отложений в своем организме. Самый доступный и недорогой (около \$5) инструмент для этого – калиперометр (обычно имеется в спортзалах). Золотым стандартом вычисления процентного содержания жировых отложений является ДЭРА (двухэнергетическая рентгеновская абсорциометрия), проводится в кабинете у врача. Она определяет массу мышечной ткани, благодаря чему можно следить за успехами спортивной программы, нацеленной на избавление от жировых отложений и наращивание мышечной ткани.

**Процентное содержание жировых отложений у мужчин, превышающее значение 25, говорит об ожирении и высоком риске для здоровья. Джеффри Лайф считает, что процент жировых отложений не должен превышать 15. В возрасте семидесяти двух лет он усердно работает над тем, чтобы в его теле содержание жира оставалось в значениях ниже 10 %. Именно в этом случае он ощущает себя энергичным, здоровым человеком, в прекрасной интеллектуальной форме, для которого риск развития болезней минимален.**

**Следите за тем, что вы едите.** Аккуратный подсчет всего, что вы съедаете за день – первый шаг на пути к избавлению от лишнего веса. На протяжении одной недели записывайте в пищевой журнал все, что едите и пьете, подсчитывайте общее количество калорий, полученных за день. В конце недели подсчитайте общую сумму съеденных калорий, разделив на семь. Так вы получите средний результат энергетической ценности дневного рациона. Это число будет точным значением того количества калорий, которое вам нужно потреблять ежедневно, чтобы сохранять имеющуюся массу тела. Если ваша цель – избавление от лишнего веса, уменьшите полученное число на 20 %. Оно и будет вашим новым предельным значением ежедневно потребляемых калорий. Если требуется прибавить в весе, увеличьте общее количество ежедневно потребляемых калорий на 10–20 %. Обязательно параллельно занимайтесь физическими упражнениями, таким образом увеличится мышечная масса, а не жировая прослойка.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.